



دمانس (زوال عقل)

به مناسبت ۳۰ شهریور ماه، سالروز بیماری آلزایمر

دمانس چیست؟

- ❖ کاهش علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند
- ❖ افزایش اضطراب، گیجی یا رفتارهای غیرمعمول
- وقتی این تغییرات بر استقلال فرد و زندگی روزمره تأثیرگذار شوند و مشکل ایجاد کنند، باید به پزشک مراجعه شود.

به‌خاطر داشته باشیم، تشخیص زودهنگام و مشورت با متخصصان مربوطه می‌تواند به شناسایی علت، درمان مشکلات قابل‌اصلاح، برنامه‌ریزی بهتر برای آینده و بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

آیا دمانس همان سالمندی طبیعی است؟ خیر

سالمندی طبیعی ممکن است باعث تغییرات خفیفی شود؛ مانند اینکه فرد برای به‌یادآوردن نامی زمان بیشتری نیاز داشته باشد یا گاهی وسایل خود را جابه‌جا کند و پیدا کردن آن‌ها برایش دشوار شود. این تغییرات معمولاً باعث از دست رفتن استقلال فرد نمی‌شوند.

آیا می‌توان از دمانس پیشگیری یا آن را به تاخیر انداخت؟ **بله**

به‌خاطر داشته باشیم، عوامل زیر می‌توانند بر سلامت مغز تأثیر بگذارند.

مراقبت از قلب و عروق

- ❖ کنترل فشارخون بالا
- ❖ کنترل دیابت و چربی خون
- ❖ پرهیز از مصرف سیگار

فعالیت بدنی منظم

ورزش منظم به حفظ سلامت عمومی بدن و عملکرد مغز کمک می‌کند.

دمانس یا زوال عقل یک بیماری واحد نیست، بلکه اصطلاحی کلی برای مجموعه‌ای از مشکلات حافظه، تفکر و رفتار است که در اثر بیماری‌ها و شرایط مختلف آسیب‌رسان به مغز ایجاد می‌شوند. شایع‌ترین علت دمانس، بیماری آلزایمر است.

بسیاری از افراد سالمند ممکن است گاهی دچار فراموشی‌های جزئی شوند؛ برای مثال اسم فرد یا چیزی را موقتاً به یاد نیاورند یا وسیله‌ای را جایی بگذارند و پیدا نکنند. اما در زوال عقل، تغییرات ذهنی مداوم، پیش‌رونده و به‌اندازه‌ای شدید هستند که توانایی فرد برای زندگی مستقل را مختل می‌کنند.

علائم شایع دمانس چیست؟

علائم شایع دمانس شامل موارد زیر است و معمولاً به تدریج ایجاد شده و با گذشت زمان بیشتر می‌شود.

۱- مشکلات حافظه

- ❖ فراموش کردن گفتگوها یا اتفاقات اخیر
- ❖ پرسیدن مکرر یک سؤال مشابه
- ❖ گم کردن مکرر وسایل ضروری
- ❖ فراموش کردن قرار ملاقات‌ها یا اطلاعات مهم

۲- مشکلات تفکر و انجام فعالیت‌های روزمره

- ❖ مشکل در برنامه‌ریزی یا ارائه راه حل برای رفع مسائل معمول
- ❖ دشواری در مدیریت امور مالی، مصرف داروها یا کارهای خانه
- ❖ مشکل در پیدا کردن مسیر یا بازگشت به منزل
- ❖ دشواری در تصمیم‌گیری

۳- تغییرات ارتباطی و رفتاری

- ❖ مشکل در پیدا کردن کلمات مناسب در صحبت کردن
- ❖ دشواری در درک گفتگوها
- ❖ تغییر در شخصیت یا خلق‌وخو



با پیشرفت دمانس، باید مراقبت خانواده و اطرافیان بیشتر بر آرامش، ایمنی، ارتباط مؤثر، راحتی و حفظ کیفیت زندگی فرد مبتلا متمرکز باشد.

نکات مهم

- ✓ دمانس بخشی طبیعی از سالمندی نیست.
- ✓ دمانس گروهی از بیماری‌هاست که حافظه، تفکر، رفتار و استقلال فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- ✓ مراجعه به پزشک و تشخیص زودهنگام امکان برنامه‌ریزی و حمایت‌های لازم را فراهم می‌کند.
- ✓ توصیه‌های مراقبتی و حفظ رفتارهای سالم توصیه شده توسط متخصصان می‌تواند به حفظ سلامت مغز کمک کند.
- ✓ خانواده‌ها و اطرافیان با رعایت توصیه‌های مراقبتی و برخورد مناسب با فرد مبتلا، نقش مهمی در حفظ و بهبود کیفیت زندگی فرد مبتلا دارند.

در پایان، به یاد داشته باشیم:

شناخت به موقع دمانس برای حفظ سلامتی و افزایش کیفیت زندگی افراد مبتلا بسیار مؤثر است. نگرش‌های نادرست و بی‌توجهی به توصیه‌های مراقبتی متخصصان مربوطه می‌تواند مشکلات فرد مبتلا و خانواده او را بیشتر کرده و کیفیت زندگی را کاهش دهد.

منابع

1. World Health Organization. Dementia. Fact sheet. 3 July 2026. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
2. World Health Organization. Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. 2nd ed. Geneva: World Health Organization; 2026. ISBN 978-92-4-012355-7. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240123557>
3. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Dementia: assessment, management and support for people living with dementia and their carers. NICE guideline NG97. London: NICE; 2018. Available from: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng97>
4. Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. Lancet. 2024;404(10452):572-628. doi:10.1016/S0140-6736(24)01296-0.
5. World Health Organization. iSupport for dementia: training and support manual for carers of people with dementia. Geneva: World Health Organization; 2019. ISBN 978-92-4-151586-3. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241515863>
6. Alzheimer's Association. 2026 Alzheimer's Disease Facts and Figures. Alzheimer's Dement. 2026;22(4):e71345. doi:10.1002/alz.71345.
7. Alzheimer's Disease International. World Alzheimer Report 2024: Global changes in attitudes to dementia. London: Alzheimer's Disease International; 2024. Available from: <https://www.alzint.org/resource/world-alzheimer-report-2024/>

فعال نگه داشتن مغز

یادگیری مهارت‌های جدید، مطالعه، فعالیت‌های اجتماعی و انجام فعالیت‌های ذهنی می‌توانند به حفظ سلامت مغز کمک کنند.

داشتن سبک زندگی سالم

- ❖ تغذیه متعادل
- ❖ خواب کافی و مناسب
- ❖ حفظ ارتباطات اجتماعی
- ❖ درمان مشکلات شنوایی و بینایی

چگونه از افراد مبتلا به دمانس مراقبت کنیم؟

توجه داشته باشیم که خانواده و اطرافیان نقش بسیار مهمی در بهبود وضعیت بیماران مبتلا دارند. فرد مبتلا به دمانس همچنان می‌تواند روابط اجتماعی خود را حفظ کند و در فعالیت‌های روزمره و مورد علاقه خود مشارکت داشته باشد.

اقدامات مفید عبارت‌اند از:

- ❖ تاکید بر انجام برنامه‌های روزمره و معمول فرد مبتلا
- ❖ ایجاد محیط امن در خانه
- ❖ حمایت از استقلال فرد تاحدامکان
- ❖ برقراری ارتباط آرام و واضح
- ❖ توجه به نیازهای عاطفی
- ❖ احترام به شأن، شخصیت و نظرات فرد مبتلا

